

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਰੂਪ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ। ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਗਰਸਤ - ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 85-90% ਤਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼/ਸ਼ੂਗਰ ਕੀ ਹੈ?

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੱਕਰ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਲੂਕੋਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦਾ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਟੀ, ਪਾਸਤਾ, ਚੌਲ, ਅਨਾਜ, ਫਲ, ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦਹੀਂ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਨੂੰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਤੋੜ ਜਾਂ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੰਸੁਲਿਨ ਪੈਨਕਰੀਆਜ਼ (ਪਾਚਕ) ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਟੀਚੇ ਦੀ ਸੀਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਇੰਸੁਲਿਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ?

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਜਕਲ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ ਹਨ:

- » ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਇਤਿਹਾਸ
- » ਪਰ੍ਹੇ-ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣਾ
- » ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋਣਾ

- » ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ (ਆਲਸੀ) ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਹੋਣਾ
- » ਵੱਧ ਰਹੀ ਉਮਰ
- » ਇੱਕ ਆਦਿਵਾਸੀ ਜਾਂ ਟੇਰਸ ਸਟਰੇਟ ਆਇਲੈਂਡਰ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਹੋਣਾ
- » ਇੱਕ ਮੇਲਨੋਸਿਅਨ, ਪੋਲੀਨੇਸਿਅਨ, ਚੀਨੀ, ਦੱਖਣ-ਪੂਰਬੀ ਏਸ਼ੀਆਈ, ਮੱਧ ਪੂਰਬੀ ਜਾਂ ਭਾਰਤੀ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਹੋਣਾ
- » ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ੂਗਰ ਹੋਣਾ
- » ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਅੰਡਾਸ਼ਯ ਸਿੰਡਰੋਮ ਹੋਣਾ
- » ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਐਂਟੀਸਾਇਕੋਟਿਕ ਜਾਂ ਸਟੀਰਾਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ।

ਕੀ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਟਾਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ, ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਪਨਾ ਕੇ ਇਸਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਹੀ ਵਜ਼ਨ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



ਟਾਈਪ 2 ਸੂਗਰ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਬੰਧਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤਾਜ਼ਾ ਖੋਜ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੋਕੀ ਰੱਖਣਾ ਟਾਈਪ 2 ਸੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- » ਪਿਆਸ ਲਗਣਾ ਅਤੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ
- » ਅਕਸਰ ਜਿਆਦਾ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣਾ (ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ)
- » ਥੱਕ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਘੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- » ਜ਼ਖ਼ਮ ਜਾਂ ਕੱਟ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ
- » ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਧੁੰਦਲਾ ਹੋਣਾ
- » ਖੁਜਲੀ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ
- » ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਝਰਨਾਹਟ।

ਅਕਸਰ, ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਜਾਂ ਇਹ ਲੱਛਣ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇਵੇ। ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਜਾਂ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣਾ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਰੋਗ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਬੰਧਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਤੰਦਰੁਸਤ ਖਾਣ-ਪਾਨ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਪਰਬੰਧਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਲੂਕੋਜ਼-ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਇੰਜੈਕਟੇਬਲ ਦਵਾਈਆਂ) ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਨਸੂਲਿਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਦੀ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਰੋਗ ਦੀ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਖਾਂ, ਗੁਰਦਿਆਂ, ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

- ਖੂਨ ਦਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਟੈਸਟ (ਸਿਰਫ ਇਕ ਉਗਲੀ ਦਾ ਪਰਿਕ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ), ਜਿਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਪੈਥੋਲੋਜੀ ਲੈਬ ਦੁਆਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਫਾਸਟਿੰਗ ਟੈਸਟ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਲਈ ਨਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ) ਜਾਂ ਨਾਨ-ਫਾਸਟਿੰਗ ਟੈਸਟ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਕ ਮੌਖਿਕ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਟੋਲਰੈਂਸ ਟੈਸਟ (ਓਜੀਟੀਟੀ) (oral glucose tolerance test), ਜੋ ਕਿ ਪੈਥੋਲੋਜੀ ਲੈਬ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਫਾਸਟਿੰਗ ਬਲਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ੱਕਰੀ ਡਿਰੰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਇਕ ਐਚਬੀਏ 1 ਸੀ- HbA1c ਟੈਸਟ ਜੋ ਪਿਛਲੇ 10 ਤੋਂ 12 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਔਸਤ ਬਲਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੈਥੋਲੋਜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੁੱਖੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਤੇ ਕੌਣ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਪੂਰੀ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਕੰਮ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- » ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਰਲ ਪਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ
- » ਐਂਡੋਕਰੀਨੋਲੋਜਿਸਟ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਮਾਹਰ)
- » ਇੱਕ ਕਰੈਡੈਂਸ਼ੀਅਲ (ਯੋਗ) ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਜੂਕੇਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਰਸ ਪਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ
- » ਇੱਕ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪਰੈਕਟਿਸ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ
- » ਇੱਕ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਸਰਤ ਸਰੀਰਕ ਵਿਗਿਆਨੀ
- » ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਪੋਡੀਏਟਰਿਸਟ
- » ਇੱਕ ਕਾਉਂਸਲਰ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ।

ਉੱਤਮ ਸੁਝਾਅ

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਬਕਾਇਦਾ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰੋ, ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਗਲੂਕੋਸ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਦਾ ਪਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲਓ (ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ)।
- ਆਪਣੇ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਦੇ ਪਰਬੰਧ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬਕਾਇਦਾ ਮਿਲੋ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- 'ਇਕੋ-ਤਰੀਕਾ' ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਦਾ ਪਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ।
- **NDSS ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ (Helpline)**
1800 637 700 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਦਾ ਪਰਬੰਧ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁੱਛੋ। ਕੀ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾ (Translating and Interpreting Service) (TIS) ਨੂੰ **131 450** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸੋ। ਫੋਨ ਕਨੈਕਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ **1800 637 700** ਵਾਸਤੇ ਪੁੱਛੋ।



ਐਨਡੀਐਸਐਸ NDSS ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ

NDSS ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਦਾ ਪਰਬੰਧ ਕਰਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।